

# 風紋

2025

No. 637 (11月号)



浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI  
Instagram

毎年十月一日から七日までは

「全国労働衛生週間」です。

この週間は、労働者の健康を守り、安全で快適な職場環境づくりを推進することを目的として、厚生労働省と中央労働災害防止協会が実施している全国的な取り組みです。当社でも各行事を実施しました。

## \* 血圧測定

自分の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや予防につなげていきます。

## \* ストレスチェック

精神的な健康管理を行い、職場全体のメンタルヘルス向上に努めます。

## \* 除草作業

社員が気持ちよく働けること、来社される方を気持ちよく迎えられる環境を維持することができました。



## 健康 ワンポイントアドバイス

オフィスで簡単ストレッチ



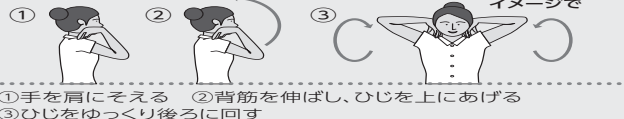
「最近体がだるいな…」と感じることはありませんか？それは知らず知らずの内に日々の仕事や家事でストレスを感じているからかもしれません。

今回は、そんな方にお勧めのストレッチをご紹介します。

### 実践！オフィスでできる簡単ストレッチ

座ったままでも簡単にできるストレッチです。仕事の合間にこっそり実践してみましょう！

#### 肩が凝った時には…



①手を肩にそえる ②背筋を伸ばし、ひじを上にあげる ③ひじをゆっくり後ろに回す

肩甲骨を寄せるイメージで

#### 足のむくみ解消に！



①椅子に浅く腰かけ、両足を前に伸ばし、つまさきまでまっすぐにする ②つま先を上げ、かかとを押し出す ③①、②を15回を目安に繰り返す

#### 腕が疲れた時には…

##### 手のひらストレッチ

左右どちらも行う



①左腕を前に伸ばし、手のひらを上にする ②右手で左手の指先を軽くつかみ、左手のひらを前に押し出す

##### 手の甲ストレッチ

左右どちらも行う



①左手のひらを上に向け、右手を左手の甲にそえる ②右手で左手の甲を押し、手首に近づける

### ストレッチのうれしい効果

ストレッチとは、筋肉を伸ばし関節の可動域を広げるために行う身近で安全な運動です。ストレッチの嬉しい効果として、①肩こりや腰痛の予防・改善 ②血行がよくなり基礎代謝アップがあります。最近では、姿勢の保持や心のリラクゼーションの効果も明らかになっています。

#### ストレッチする際のポイント

その1

無理をしない



その2

息を止めずに呼吸を続けたままキープする



その3

リラックスした状態で行う



デスクワークが多い方や、運動不足気味の方は日ごろから血流が滞りがちになります。ぜひ毎日の業務の中にストレッチタイムを取り入れて、少しでもからだの不調を改善しましょう！

# 六十期抱負

常務取締役 山下 茂俊

五十九期の受注目標・完工目標について、社員は勿論のこと、協力会社の皆様方の協力のお陰で無事達成することが出来ました。心よりお礼申し上げます。

ただ一点昨年末に労働災害を生じさせてしまった事は、誠に遺憾であり残念な気持ちでいっぱいです。

六十期を迎えるにあたり、公共工事が減少し大変な一年と予想しております。このような状況を打破するには、全社員が知恵を出し合い一致団結し、協力会社の多大なる協力を得て難局を乗り越えなくてはなりません。

また安全面についても、六十期をスタートの年と考え無事故無災害が当たり前となるよう、一年一年地道な努力を重ね継続していきましょう。

『地域で最も働きやすい会社を作る』をスローガンに、全員で一つになって、目標に向かいより良い会社を作っていくきましょう。

取締役事業本部長 藤原 茂伸

十月より六十期がスタートし、五十八期よりの中期計画まとめの期となります。一人一人が考え実行し協力し合い、品質及び工事高の向上、又、全員が四週八休を取得し、より働きやすい会社、魅力ある会社となるよう進めてきました。工事表彰も受賞し、工事点数においては少しずつではありますが向上し、ICT・DXも積極的に取り入れ進めています。時間外勤務や休日出勤は前年より減少して来ています。今期は、以前より立ち上げてきた働き方改革に向けてのワーキンググループをさらに加速させ、体制を整えていきたいと思えます。ただ前に進むだけではなく、挑戦し続ける覚悟と、未来を切り開く希望を込めて一歩、そしてもう一歩前へと挑戦していきます。3K（給与・「休暇」「希望」）に「かつこいい」を加えた新4Kの会社、働きやすい魅力ある会社となるよう、社員全員で考え、協力し合い、一丸となり取り組んでいきます。宜しくお願いします。

事業部部長 落合 雅敏

十月一日より新しく六十期がスタートしました。五十八期より事業部長として就任し三年目を迎えますが、五十九期は継承と改革に向け今まで培ってきた信頼・信用・技術力をさらに向上させ、全ての業務を協力し合い、横の幅を強く太いものにして事業部全体で進めてきました。六十期は中期経営計画の目標を達成させるための最後の年となることで、事業部全体の基盤を安定させ、成長を加速させる体制を作っていきたいと思えます。

事業部の各々が前向きに協力し合えるような体制づくりに心がけ、工事の施工においては、早期着手・早期完成で安全に事故なく無事に六十期が終われるよう実施していきます。それには皆様の協力なしでは達成できないことが多々ありますので、宜しくおねがいします。

事業部担当部長 杉島 修

六十期を迎えて事業部担当部長として就任しました。今期では付加価値の高い施工管理の実践による、現場の生産性・品質・信頼性の向上を目標とし、現状の課題の解決をするのと並行して施工計画段階での改善提案を行い、工期短縮や再作業ゼロを目指していきたいと考えます。また品質・安全・工程・コストの各面で付加価値を高める取り組みを定着させていきたいと思えます。

また人材育成についても新人職員と密にコミュニケーションをはかり、現場でのフォローをメインに積極的に教育指導や情報共有を行っていきたいと思えます。

それと、事業部全体のチーム力強化として、部員の悩みや疑問に対して1on1形式での指導・相談対応を定期的に行うことも考えています。六十期は会社全体での変革期と考えていますので、みんなで努力していく中で、より一層働きやすい環境を整えていければいいと思えます。





# あなたの伴走者

## 健康な毎日をサポート 08

シープラス接骨院 長屋 勝真 ▲ホームページ



日も早くなる 11 月。なんだか体が重い、朝起きるのがつらい、といった「だるさ」を感じていませんか？この時期は、気温の変化や日照時間の減少により、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい季節です。

これは単なる「疲れ」ではないかもしれません。今回は、似ているようで異なる「疲労」と「疲労感」の違いを知り、体のサインを正しくキャッチする方法をお伝えします。

### 「疲労」と「疲労感」は何が違うのか？

多くの人が「疲れた」と言うとき、それは肉体的な活動後のだるさや、集中力が落ちた状態を指します。しかし、医学的にはこの「疲れ」には明確な区別があります。

#### 1. 疲労：体からの SOS

**疲労**とは、過度な活動やストレスによって、身体の機能が低下し、**組織が損傷している状態**を指します。これは、肉体的な労働や激しい運動、あるいは長期的な精神的ストレスによって、体内でエネルギーが枯渇したり、炎症性の物質が増加したりして、文字通り「**体が壊れかけている**」状態です。

**具体的なサイン**：筋肉の痛み、微熱、睡眠障害、食欲不振、免疫力の低下（風邪をひきやすい）など。

#### 2. 疲労感：脳からのアラート

一方、**疲労感**とは、「疲れた」と感じる**主観的な感覚**のことです。これは、脳が「これ以上活動すると危険だ」と判断し、体の機能を守るために活動を抑制しようとする警告信号です。

**具体的なサイン**：「だるい」「やる気が出ない」「集中できない」といった感覚。

重要なのは、**疲労（体の損傷）がなくとも、疲労感は感じられる**ということです。例えば、仕事のプレッシャーや人間関係のストレスで、体はほとんど動かしていないのに「ぐったり疲れた」と感じるのは、脳が精神的な負担を警告として疲労感に変換している状態です。

### あなたの疲れはどちら？セルフチェック！

あなたの今の「だるさ」が「疲労」と「疲労感」のどちらに近いのか、簡単にチェックしてみましょう。

#### 1. 睡眠をとると回復するか？

Yes → **疲労感**の可能性が高い。脳のアラートなので休

息でリセットできます。

No → **疲労**の可能性が高い。体の損傷が残っているため、睡眠だけでは修復しきれいていません。

#### 2. 体に痛みや熱を伴うか？

Yes → **疲労**の可能性が高い。炎症など物理的な損傷が起きています。

No → **疲労感**の可能性が高い。精神的なストレスが主な原因です。

### 賢く対処！「疲労」と「疲労感」へのアプローチ

#### 「疲労」へのアプローチ：修復と休息

**質の良い睡眠**：午後10時から午前2時の間に成長ホルモンが多く分泌されます。この時間帯を含めて、**7～8時間**のまとまった睡眠を確保し、体の修復を促しましょう。

**栄養補給**：疲労回復に役立つ**ビタミンB群**（豚肉、レバーなど）や、免疫力を高める**ビタミンC**（柑橘類、ブロッコリーなど）、そして細胞の材料となる**良質なタンパク質**を積極的に摂りましょう。

**専門家のケア**：筋肉や関節の炎症、自律神経の乱れは、自己流のケアでは限界があります。接骨院での**専門的な施術**により、損傷部位の回復を早めたり、血流を改善したりすることが重要です。

#### 「疲労感」へのアプローチ：リラックスと気分転換

**軽い運動**：疲労感の原因がストレスの場合、脳をリフレッシュさせることが効果的です。ウォーキングやストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、**心地よいと感じる程度の運動**は、自律神経を整えるのにも役立ちます。

**デジタルデトックス**：脳を刺激し続けるスマートフォンやパソコンから離れ、**好きな音楽を聴く、読書をする、自然の中で過ごす**など、五感を休ませる時間を作りましょう。

**温活**：11月には体が冷えやすい時期です。**湯船にゆっくり浸かる**（38～40℃のお湯に15分程度）、**足湯**などで体の末端を温めると、血行が良くなり、自律神経が安定して疲労感が和らぎます。

いかがだったでしょうか？「疲労感」は、体が私たちに「立ち止まって」と教えてくれる大切なサイン、そのサインを見逃さず、「**休むこと**」を自分自身に許可してあげてください。

もし、いくら休んでもだるさが取れない、体に痛みがあるという場合は、単なる「疲労感」ではなく深刻な「**疲労**」が隠れている可能性があります。お近くの整体、鍼灸院等へ行きましょう。

## 今日は何の日？

皆さんは「**土木の日**」をご存じでしょうか？

毎年十一月十八日は「**土木の日**」として、私たちの暮らしを支える土木の仕事に感謝し、その役割を広く知ってもらうために制定された記念日です。

日付の由来は、「土」という字が「十」と「二」に見え、「木」は「十」と「八」に見えることから、十一月十八日が選ばれました。また、明治時代に日本の工学の基礎が築かれた日とも重なっています。

道路、橋、トンネル、ダム、堤防など、土木は目立たないけれど社会にとつて不可欠な存在です。自然災害から命を守るインフラも、すべて土木技術によって成り立っています。

この機会

に、あらためて「土木」の仕事の大切さを見直してみたいいかがでしょうか。



## 社内全体会議

六十期の期首全体会議が開催されました。今期のスローガンは「未来を見据え、安全と品質で躍進を」です。



会議では、社内全体目標について、部門目標・各個人目標の提示をし、今期目標を明確にしました。必達目標としては前期で労働災害が発生してしまったため、今期は労働災害・交通災害ゼロを目標とし、災害ゼロを意識した現場づくり等が重要になってくると感じました。基本目標では、工事表彰の評価向上や有給取得率アップなどの目標が掲げられました。今期も目標達成に向けて社内全体で意識して取り組んでいきたいと思えます。



## “カカシ祭りの里 新野” 第二十四回新野カカシ祭り



今年も毎年恒例の「新野かかし祭り」に参加し、当社からは夏をテーマにした「日焼けした猫のキャラクター」を出展しました。発泡スチロールと布を組み合わせて制作し、立体感や色合いに工夫を凝らしました。作品は約一週間にわたって展示され、多くの来場者の目を引き写真を撮ってくださる方も見られました。地域の皆さんに楽しんでいただけたらいいと思います！



## 救命講習を受けて

十五日に消防本部で行われた救命講習に参加させてもらいました。今回で救命講習は二回目でしたが、心臓マッサージの重要性や、正しい判断で対処する力の重要性を改めて実感しました。実際に現場では熱中症など緊急事態に遭遇する可能性が高いと思います。それに対して特に現場監督としては万が一の対応が求められると思うので、今回の講習で学んだ知識をいざという時に活用できるように忘れずに覚えておくように心掛けようと思います。

## 11月安全努力目標

### 年度安全標語《一歩の安全 未来の安心》 慣れた作業のみえない危険

#### 作業安全

- ・ 第三者に配慮した安全施設の設置
- ・ 高所での安全帯の適正使用

#### 交通安全

- ・ 歩行者・自転車への気配り運転

#### 環境目標

- ・ (社内) プリンター・コピーの印刷ミスを減らし一般ごみの軽減を行いましょう
- ・ (現場) 工事用車両の積荷で必要の無いものは積まないようにしましょう

## 行事記録

(9/27 ~ 10/26)

10/3 全国建設青年会議全国大会準備会・東京

10/6 御前崎市建設業組合役員会(株)御前崎草木処理センター臨時株主総会

10/7 静岡県建設業協会・昭和会秋季研修会・東京

10/19 第15回マリンパークマラソン

10/23 袋井建協災害対策本部要員参集訓練  
袋井建協環境・災害対策委員会

## 行事予定

(10/27 ~ 11/26)

10/27 昭和会西部ブロック研修・浜松

10/29 御前崎市商工会青年部会

10/30 シーテック安全衛生協会

11/4 関東ブロック商工会青年部連絡協議会ゴルフ大会・千葉

11/5 菊川地区安全運転管理協会事業主・安全運転管理者等研修会

11/6 中部電力静岡土建安全協議会安全研修会

11/9 御前崎市商工会年末調整事務講習会

11/18 袋井建協埋却地防疫演習

11/18 袋井建協親睦ゴルフ大会・袋井

11/18 静岡県若手建設経営者の会視察研修・福岡

11/9 御前崎市商工会青年部イベント事業

すべてに心をくばる



株式会社 増田組

TEL. 0537-86-3245  
FAX. 0537-86-6675

Email. info@msd1912.com  
URL. https://masudagumi1912.co.jp/